

大きな筋肉を使うことで効率よく運動を行いましょう。

①スクワット

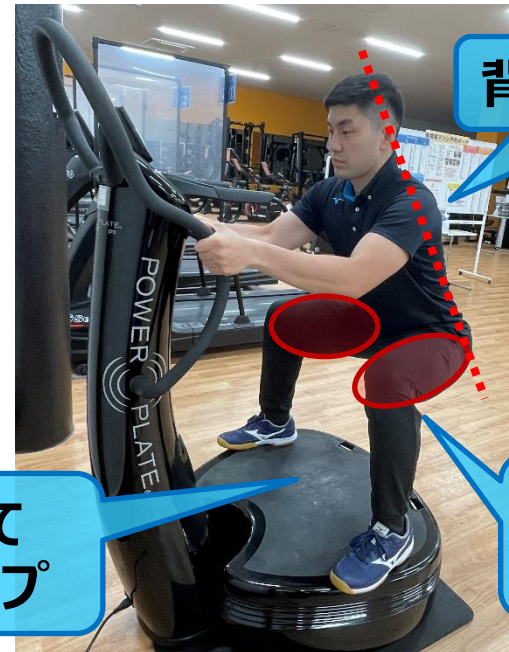
30Hz 30秒 Low



足を肩幅に開いて腰を落としてキープ

②ワイドスクワット

30Hz 30秒 Low



足を大きく開いて腰を落としてキープ

つま先と膝は同じ向きに

③Vシットキープ

30Hz 30秒 Low



④片足バランス(左右)

30Hz 30秒 Low



軽く膝を曲げてOK

⑤ダイアゴナルキープ(左右)

30Hz 30秒 Low



腰を反らないよう注意